

給食だより

令和6年度

11月号

家庭数

令和6年10月30日

西東京市立栄小学校

栄養士 新井 美有



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、肥満予防や脳の活性化、味覚の発達など良い効果があります。



栄小では、よくかむことを促すため、11月8日は「カミカミサラダ」「根菜のみそ汁」を提供します。

☆今月の献立から☆

12日(火)・15日(金)・19日(火)

読書旬間コラボメニュー

11月11日(月曜日)～22日(金曜日)は「もみじ読書旬間」です。図書とコラボして、絵本に出てくる料理を給食で再現します。

- ・『ぐりとぐら』から「ぐりとぐらのカステラ」
 - ・『せかいいちおいしいスープ』から
「せかいいちおいしいスープ」
 - ・『こまったさんのサラダ』から「こまったさんのポテサラ」
- 絵本を読んで、読書の秋と食欲の秋を楽しみましょう☺

25日(月)群馬県の郷土料理

カツ丼と言えば、ご飯の上に卵でとじたトンカツをのせたものを想像しますが、群馬県ではトンカツにソースがかかったものをごはんのにのせていただきます。栄小では豚肉の代わりに鶏肉を使います。ざく煮は角切りのけんちん汁です。

26日(火)世界の料理【イタリア】

ツイストパンと一緒に食べるりんごジャムは、給食室で手作りのものを提供します。クリームシチューは、ふかしてつぶしたじゃがいもを団子状にして作ったイタリアの家庭料理、ニョッキを入れます。

☆給食試食会を実施しました☆

10月9日に給食試食会を実施しました。

21名の保護者の方にご参加いただき、栄小学校の給食についてお話しさせていただきました。「産地や調味料にこだわって作っていることを知り、安心しました。」「家庭での味付けが濃いことに気付かされました。これからは薄味を意識しようと思います。」など様々な感想をいただき、私自身もとても勉強になりました。引き続き、安全で美味しい給食を届けられるよう、給食室一同努めてまいります。ありがとうございました。

☆めぐみちゃんメニュー☆

西東京市のめぐみちゃんメニュー事業の一環で、1学期に募集された力作の中から本校は下記のメニューが採用されました。

★「ゆずのチーズタルト」

6年1組 河野さん・小柳さん考案

★「西東京野菜カツ丼」

3年3組・6年1組 児玉さん考案

★「さつまいもカレー風味グラタン」

4年4組・6年2組 吉村さん考案

栄小でも、募集してくれた中から給食メニューとして提供します。詳細は後日お伝えします。

お楽しみに♪

めぐみちゃん

西東京農産物キャラクター

